

身心障礙楷模陳怡君

打開另一扇窗，為心智障礙發聲

文字撰寫 / 洪維珣

受訪對象 / 社團法人臺東縣智障者家長協會愛心彩虹家族社長 陳怡君

勇敢面對問題，就能解決問題。

—陳怡君



2020年拿下衛福部第24屆身心障礙楷模金鷹獎的青年陳怡君，今年30歲，與其他30多歲青年不同的是，她領有身心障礙手冊，但她從不以此為阻礙，抱持著「勇敢面對問題，就能解決問題」的座右銘，不僅在職場表現敬業，更在臺灣一步一步推廣心智障礙權益。

因同儕不了解而遭歧視 青春期吃足苦頭

陳怡君為臺東人，目前正在全聯福利中心臺東開封店擔任助理營業員，看起來與一般正在職

場上辛勞的年輕人沒有兩樣。陳怡君從小在一個充滿愛與包容的家庭中長大，她的母親李艷菁說，一開始還不確定她是屬於輕度智能障礙時，只是覺得她學習較慢，有先跟其他親戚朋友說，大家也對她特別包容，讓她從小養成樂觀又陽光的態度。

但在進入在國中之後，陳怡君因先天的障礙、學習能力較一般同齡孩子慢，讓她對一般的國文、英文、數學等學科沒有興趣，再加上其他正值青春期同學們也不能理解她的不同，這讓她在學校吃足了苦頭。天性樂觀的她說，剛好領有手冊，所以校方安排可以在資源班上課，不用

一直與同學在同一個教室裡面，減少她留在不友善環境的時間，而且透過技藝課程陳怡君也發現自己對烹飪比較有興趣，除了這些課程沒有升學壓力，上課氣氛比較輕鬆外，她也透過家政老師從旁指導繁瑣的廚房工序，學習以一個又一個的步驟來完成作品，從學校帶回烤麵包、三明治、捲餅等成品，累積自己的自信心。

求職受阻 在庇護工場重拾信心

陳怡君在高職就讀專為智能障礙者設計的班級，透過大量的技能訓練課程，希望他們不僅可以自立、也希望他們可以適應職場，她畢業之後，透過學校順利媒合了一個職場工作，但沒想到短短一個月，就讓她被辭退，這一次重重的打擊，也讓陳怡君變得更加退縮，一直到她接觸臺東縣牧心智能發展中心，才有了轉變的契機。

李艷菁說，那段消極的時間，她在一旁看得很心疼，而之後陳怡君開始在庇護工場的烘焙門市當學員，因為過去在工作上曾經遭遇挫折，所以更懂得工作機會得之不易，一定要努力認真學習，與其他智能障礙者一同鍛煉工作技能，培養人際互動能力與自信心，經過約4年的訓練，陳怡君也重新拾回笑顏、慢慢恢復信心。



在溫暖的家庭中成長，陳怡君從小個性樂觀又陽光。



陳怡君樂於參與各種活動，培養人際互動能力。

接受庇護工場訓練 銜接進入友善職場

離開庇護工場後的第一份工作，陳怡君來到了統一超商(7-ELEVEN)。超商店員在大眾印象中，不但很辛苦，還要具備十八般武藝，但李艷菁說，陳怡君在這份繁瑣的工作中，每天下班回家都很開心地分享上班時的各種見聞，而她最喜歡的工作項目就是進貨點單，因為每天都可以看到各式各樣平常不一定會買的東西。

陳怡君在友善的工作夥伴與家人的支持下，穩定地在超商工作2年後，恰好遇到了一個麵包烘焙職訓的機會，陳怡君也很有興趣，母女討論後決定去嘗試新的技能，李艷菁說：「我原本很擔心她會跟不上學習進度，沒想到她的好人緣，讓每個同學都願意多幫忙、也願意多給她練習的機會」。

在職訓結束之後，剛好看見全聯福利中心有一個中元節檔期的短期工讀機會，陳怡君把握機會挑戰，在這友善職場中，她不但發揮過去在超商工作的經驗，認真又勤奮的工作態度也獲得肯定，在工讀結束後恰巧地應徵上正職職缺，至今已工作5年多。



母親李艷菁不斷鼓勵陳怡君面對挑戰，甚至接觸自主生活培力訓練，挑戰外宿。

接觸自主生活培力訓練 從外宿開始挑戰

陳怡君能順利走出求職的挫折，除了樂觀的好性格、家庭的支持，社團法人臺東縣智障者家長協會（簡稱臺東智協）的自立生活培力團體也給了她很大的幫助。陳怡君回想，剛加入臺東智協時，都不敢正眼看人、只會低頭默默不語，當時指導老師爲了提升她的自信心，便安排她參加青年外宿活動，帶領夥伴完成挑戰的陳怡君說：「當時我會害怕有疏失」但在社工積極從旁協助下，讓她「壯膽」順利完成活動，接下來透過一次又一次的活動參與，慢慢提升自信心。

2009年時，陳怡君在社工的帶領下，前往中華民國智障者家長總會（簡稱智總）參加全國自我倡導者會議，在會議過程中，她也逐步認識其他單位的夥伴，並且在學習營時被夥伴們推選成爲小隊長。在每一個活動中，陳怡君累積了來自夥伴們的肯定，也讓她開始學習協助新成

員完成各種挑戰，像是搭帳棚、簡易的傷口包紮、營火晚會的彩排，甚至到了成果發表會的時候，她舉起了手、自願擔任主持工作，這項經驗也是啓發她接觸更多公共事務的起點。

燃起公共事務的熱情 積極再進修

在母親的鼓勵下，陳怡君接下臺東智協「愛心彩虹家族」心智障礙青年（簡稱智青）社長的職務，接著她在智總「自我倡導者實務工作小組」裡，從自我倡導者成長爲協同帶領者，再更進一步成爲帶領團體的領導者，在每一個階段的培力過程，旁人給予的鼓勵及支持，建築了她繼續往下走的信心，同時她也開始在空中大學社會系的進修，想進一步了解身心障礙相關、特別是與兒童青少年有關的福利。

而陳怡君在公共事務的參與，會從國內跨到國際，起點在2014年的5月，當時她與母親參加智總「信樂吹來的風」陶藝展一同飛到了日本，參與陶藝展開幕，參觀青年寮跟日本夥伴交



陳怡君不僅不害怕人群，也勇於擔任主持工作。

流，同年 10 月也跟著智總前往泰國，兩次參訪經驗都讓她記憶深刻。

爲了讓更多人聆聽心智障礙者的心聲，陳怡君開始在社福年會分享自立生活的經驗，2015 年 10 月與智總到斯里蘭卡參加第 22 屆亞洲智能障礙聯盟會議(The Asian Federation on Intellectual Disabilities, 簡稱 AFID)，並代表臺灣智青上臺領獎與分享報告，2016 年 10 月到美國奧蘭多出席國際融合組織的會議，也代表臺灣分享經歷，後續還有香港和澳門等地，陳怡君不僅獲得寶貴的國際交流經驗，也替她開啓了迥然不同的人生。

在 2020 年 12 月 1 日我國身心障礙者權利公約(CRPD)第二次國家報告發布記者會上，陳怡君分享自己參與國家報告的討論經驗與資訊易讀化的重要性，她強調資訊易讀化是讓智能障礙者能夠參與公共政策討論的重要媒介，而身心障礙者的充分有效參與，正是 CRPD 的核心精神。

學會獨立與互助 推動智青共居

由於智能障礙者需要藉著大量的生活經驗、社會教育、環境適應來累積解決問題的能力。李艷菁認爲，陳怡君能這麼特別，是因爲她能「接納」。她說明，先前在超商工作時，曾有工讀生問陳怡君「爲什麼不繼續念大學」，當時陳怡君很自然的說出「因爲我是智能障礙者，唸大學特別辛苦」，而那名工讀生相當訝異陳怡君居然這麼泰若自如地說出這件事情。



陳怡君開始努力向外界傳達心智障礙者的心聲。

李艷菁說，陳怡君常認爲，「如果自己不能接受自己，怎麼要求別人接納我」，所以不會因爲自己智能障礙就掩蓋起來，希望別人能了解她、接受她，她相信只要大家能多了解她，就可以互相包容，就像她從庇護工場畢業、進入一般公司工作一樣，不要刻意掩飾缺點，而是要好好的發揮個人特質、好好把能力表現出來。

對於未來，陳怡君也有一個夢想，她希望能推動「智青共居」，也就是將智能障礙青年們在指導老師與社工的指導下居住在同一個地區，透過各自所長、獨立又互助的生活在一起，「當父母逐漸老去時，他們也不會沒有人照顧」，她也打算繼續與社會大眾溝通，讓障礙者與一般人一樣，在這個社會上好好活出自己，真正成爲社會的一份子。MOHW



特別誌謝

社團法人臺東縣智障者家長協會愛心彩虹家族
社長 陳怡君